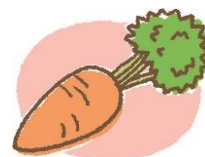


キャロット蒸しパン



●栄養価	
エネルギー	63kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.4g
塩分	0.2g

<作り方>

- ① **にんじん**は皮をむいて輪切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ①と**少量の水**(分量外、ミキサーが回る程度)をミキサーにかけ、ペースト状にする。
- ③ ボウルに**ホットケーキミックス、砂糖、水、②**を入れ、混ぜる。
- ④ アルミカップ(**厚手がおすすめ**)に③を入れ、蒸気の上だった蒸し器で15分蒸す。

- ・にんじんをすりおろす
- ・にんじんの入った野菜ジュースでも代用できます！

蒸し器がない場合は…

- ・プリンカップ（他にも耐熱の容器なら可）の中にアルミカップをしき、そこに生地を分け入れる。
- ・フライパンに1～2cm高さの水を入れて沸騰したら、プリンカップを入れて弱火にする。
※アルミカップを直接入れてもできますが、形がくずれやすくなります。
- ・フライパンのふたをして、12分蒸す。(加熱時間は生地の様子を見て調節してください。箸などを生地にし、生地が箸につかなければOKです。)
※ふたを濡らしたふきんで巻いておくと、生地水滴が落ちるのを防ぐことができます。



材 料 (アルミカップ 1 個分)		1 0 個分	ぱくぱく・かみかみ後期	かみかみ前期・もぐもぐ	ペースト
にんじん	1 0 g	1 0 0 g (1/2本)	大人と同じ	出来上がりを小さくちぎって 熱い牛乳にひたす	前期食を ペーストにする
ホットケーキミックス	1 5 g	1 5 0 g			
砂糖	1 g	1 0 g			
水	1 0 ml	1 0 0 ml			
		 ホットケーキミックスを使って作る、簡単蒸しパンです！ 野菜が苦手な子におすすめです！ 水を牛乳にすると風味が良く、よりおいしくなります。			

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。